

نوید ایمنی و بهداشت کار

شماره ۳۰

فصلنامه تخصصی نوید ایمنی و بهداشت کار
سال هشتم - شماره ۳۰ - بهار ۱۴۰۲



لیست مطالب مجله نوید ایمنی شماره ۳۰

- گنج نهفته در سیم کارت‌های به‌ظاهر بی‌ارزش / ۲
شناسایی و نابودی سرطان با سنجاق‌های مو! / ۳
۷ راهکار برای رهایی از آپارتمان‌های تنگ و تار / ۴
دانستنی مهم پیرامون استفاده از شوینده‌ها در
خانه تکانی / ۶
برق انداختن شیرآلات آشپزخانه با ۷ روش ساده / ۷
یازده حقیقت شگفت‌انگیز درباره مغز / ۸
یافته‌هایی غیرمنتظره درباره استامینوفن / ۹
رهنمودهایی برای همزیستی با کرونا / ۱۰
نکات مهم برای رستوران‌های بین راهی / ۱۳

صاحب امتیاز و سردبیر: مهندس غلامرضا چپاری
مدیرمسئول: مهندس مصطفی خدابخشی
مدیر هنری: مسلم پاک‌گهر
صفحه آرا: محبوبه مهران‌فر

اسامی همکاران در این شماره:

دکتر محمد رضا غفارزاده رزاقی - مهندس عاطفه نیتی - مهندس مهدی کمری - مهندس سمانه بابانژاد

چاپ: کهن

نسخه الکترونیکی شماره‌های قبل فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار را در www.hseqiran.com ببینید.

خوانندگان گرامی می‌توانند نظرات، پیشنهادهای و انتقادات خود را در خصوص مجله و محتوای آن با شماره تلفن‌های مجله در میان بگذارند. همچنین خوانندگان گرامی می‌توانند از طریق همین وب سایت عضو مجله شوند.

فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار مجله‌ای مستقل است و وابستگی به هیچ سازمان یا موسسه‌ای ندارد. مطالب چاپ شده بیانگر نظر نویسندگان آن‌ها است. به دلیل محدودیت فضا منابع مطالب حذف شده‌اند و چنانچه لازم باشد در دفتر مجله موجوداند. ماهنامه نوید ایمنی و بهداشت کار در رد، اصلاح یا دخل و تصرف مطالب ارسالی آزاد است.

نشانی: تهران - خیابان خوش - نیش بوستان سعدی - پلاک ۶۶۶ - طبقه ۴ - واحد ۵
تلفن: ۶۶۳۸۴۶۰۶ - ۶۶۳۳۲۵۵ - ۶۶۳۸۴۶۲۸
نمبر: ۶۶۳۷۵۱۲۹

گنج نهفته در سیم کارت‌های به ظاهر بی‌ارزش

شیمییدان‌ها این روزها بیش از پیش به بازیافت سیم کارت‌های قدیمی و دور ریخته شده می‌اندیشند و هدفشان از این کار، استفاده مجدد از بخش‌های این سیم کارت‌ها، نه در حیطه الکترونیک، بلکه در صنعت داروسازی است. سیم کارت‌ها دارای قطعات ریزی از نیکل، مس، نقره و طلا هستند و حالا محققان امپریال کالج لندن و دانشگاه کالیفری ایتالیا راهکاری آسان برای استخراج طلا از این زباله‌های الکترونیکی و استفاده مجدد از آن در فرآیندهای شیمیایی برای تولید دارو یافته‌اند. این روند به کاهش ضایعات الکترونیکی در محل دفن زباله‌ها و همچنین استفاده مجدد از این فلزات گران‌قیمت کمک زیادی خواهد کرد؛ چراکه در غیر این صورت، باید مجدداً برای این مصارف، فلزات از معادن استخراج شوند. نتایج این بررسی‌ها اخیراً در مجله ACS شیمی و مهندسی پایدار منتشر شده بود. جیمز ویلتون‌الی، محقق اصلی این پروژه و استاد شیمی در امپریال کالج لندن در این باره گفته: «فکر می‌کنم اگر ما بتوانیم راه‌های بهتری برای استفاده از ضایعاتی که تولید کرده‌ایم بیابیم و این فلزات را بازیابی کنیم، دیگر نیاز نخواهد بود که روی حفاری و استخراج از معدن تمرکز کنیم. این در عین حال به ما کمک می‌کند تا مشکل ضایعات که در حال حاضر با آن روبرو هستیم و روز به روز تبدیل به مشکل بزرگ‌تری هم می‌شود را حل کنیم.»



01



شروع روند تحقیقاتی با خرید ۲۰۰ سیم کارت

برای توسعه این روش بازیافت، محققان در ابتدا ۲۰۰ سیم کارت کار کرده را از سایت eBay خریداری کردند. سپس پلاستیک‌های سیم کارت‌ها را جدا کرده و فلزات مهم آن از جمله نیکل و مس را بازیابی کردند. بعد از آن، برای استخراج طلا، از یک واکنش گر ایمن و سبزرنگ به نام لیگانند گوگرد استفاده کردند؛ مولکولی که به اتم فلز مرکزی متصل می‌شود. آنچه در نهایت برایشان باقی ماند، ترکیبی از طلا بود (البته طلا به این شکل در صنعت الکترونیک قابل استفاده مجدد نیست). ترکیب طلای موجود در سیم کارت‌ها، بدون پردازش‌های بیشتر که آن‌ها هم‌نیازمند مصرف انرژی فراوانی است، قابل تبدیل به فلز خالص طلا نیست. این بدان معناست که حتی با این فرآیند نمی‌توان این مواد را بازیافت کرده و در صنعت الکترونیک مورد استفاده قرار داد. ویلتون‌الی در این رابطه گفت: «بازیافت طلا بدین شیوه، برای استفاده در برد مدارهای الکترونیکی جدید یا سیم کارت‌های جدید، اصلاً از نظر اقتصادی به صرفه نیست. ولی ما کاربرد متفاوتی برای استفاده از آن یافته‌ایم.»

02

استفاده از طلای بازیافتی در صنعت داروسازی

از فلزات کمیابی مثل طلا، می‌توان به عنوان کاتالیزور در سرعت بخشیدن به واکنش‌های شیمیایی بهره برد و ترکیبات مفیدی از جمله ترکیبات دارویی ایجاد کرد. به عنوان مثال نانوذرات طلا از دهه ۱۹۸۰ به عنوان کاتالیزور در صنعت مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. در نتیجه تیم امپریال کالج لندن به بررسی این موضوع پرداخت که آیا می‌توان از ترکیبات طلایی که از سیم کارت‌های کار کرده استخراج شده، برای افزایش نرخ واکنش‌های شیمیایی که معمولاً در تولید دارو‌ها به کار گرفته می‌شود بهره برد یا خیر. این ترکیب می‌تواند در قالب کاتالیزور، در تولید داروهای متعددی مثل داروهای ضد التهابی و داروهای ضد درد و همچنین داروهای ضد التهاب آرتروز مورد استفاده قرار بگیرد. البته محققان هنوز از ترکیب طلای بازیافتی برای تولید داروهای واقعی استفاده نکرده‌اند ولی این فرآیند حاکی از آن است که این روش، استفاده جایگزینی خوبی از این زباله‌های الکترونیکی دور ریخته شده خواهد بود.



شناسایی و نابودی سرطان با سنجاق‌های مو!

پژوهشگران ژاپنی یک درمان جدید و امیدوار کننده برای سرطان ابداع کرده‌اند. این گروه پژوهشی توالی‌های دی‌ان‌ای مصنوعی به شکل سنجاق‌های مو را توسعه دادند که روی مولکول‌هایی که در سرطان بیش از حد بیان شده‌اند، می‌چسبند و پاسخ ایمنی قوی ایجاد می‌کنند. داروهای مبتنی بر اسید نوکلئیک به عنوان یک روش جدید برای درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها در حال ظهور هستند که معروف‌ترین آن‌ها واکسن‌های مبتنی بر mRNA برای پیشگیری از بیماری کووید-۱۹ است و شرکت‌های دارویی اکنون به دنبال واکسن‌هایی علیه سایر ویروس‌ها مانند تب‌خال و حتی بیماری‌هایی مانند سرطان هستند.



مورد دوم یعنی حوزه سرطان، کانون توجه پژوهشگران دانشگاه توکیو است. داروهای مبتنی بر اسید نوکلئیک در تشخیص سلول‌های سالم و سرطانی با مشکل مواجه هستند که می‌تواند منجر به برخی واکنش‌های ایمنی خطرناک شود. بنابراین این گروه پژوهشی مولکول‌های دی‌ان‌ای مصنوعی را توسعه دادند که به‌طور ویژه برای هدف قرار دادن سلول‌های سرطانی طراحی شده بودند. نکته کلیدی اما شکل این مولکول‌ها است. آن‌ها طوری خم شده‌اند تا شبیه سنجاق‌های مو شوند به همین خاطر سنجاق‌های موی آنکولیتیک (oHPs) نام گرفته‌اند. این گروه به‌صورت شیمیایی این مولکول‌های DNA را به‌صورت جفتی سنتز کرد که برای واکنش با یک توالی میکرو RNA به نام miR-21 ساخته شده بودند که در برخی از انواع سلول‌های سرطانی بیش از حد بیان می‌شود. هنگامی که oHP با miR-21 روبرو می‌شوند، به آن‌ها متصل می‌شوند و سپس خود را بازمی‌کنند تا یک رشته دی‌ان‌ای بسیار طولانی‌تر تشکیل دهند. سپس سیستم ایمنی را از حضور آن‌ها آگاه می‌کند و پاسخی را ایجاد می‌کند که می‌تواند سلول‌های سرطانی را نابود کند.

دانشمندان ژاپنی این روش را در ظروف آزمایشگاهی روی سلول‌های سرطانی انسانی دهانه رحم و پستان و همچنین در موش‌های زنده روی ملانوما آزمایش کردند. در همه موارد، oHPها نه تنها در کشتن تومورها مؤثر بودند، بلکه از شدت بافت سرطانی بیشتر جلوگیری کردند. پروفیسور آکیمیتسو او کاموتو نویسنده ارشد این مطالعه گفت: تشکیل رشته‌های دی‌ان‌ای طولانی به دلیل تعامل بین oHPهای دی‌ان‌ای کوتاه و miR-21 بیان شده بیش از حد است که توسط این گروه پژوهشی یافت شده است و اولین نمونه‌ها از استفاده از آن به‌عنوان یک پاسخ تقویت‌ایمنی انتخابی است که می‌تواند بر گشت تومور را هدف قرار دهد و کلاس جدیدی از نامزدهای داروهای اسید نوکلئیک با مکانیسمی کاملاً متفاوت از داروهای شناخته‌شده اسید نوکلئیک ارائه می‌دهد.

گفتنی است که این روش با اینکه امیدوار کننده به نظر می‌رسد، هنوز در روزهای اولیه خود است و قبل از این که بتواند به یک درمان در دسترس برای بیماران انسانی تبدیل شود، باید کارهای بیشتری روی آن انجام شود که شامل بررسی اثربخشی و سمیت آن با جزئیات بیشتر است.

این پژوهش در مجله American Chemical Society منتشر شده است.



فلزات بازیافتی جایگزینی ایده آل برای فلزات استخراج شده

ویلتون الی در این رابطه ادامه داد: «ما حالا متوجه شده‌ایم که نیازی نیست تا همه چیز را به همان چیزی که قبلاً در آن زمینه استفاده می‌شد، تبدیل کنیم.» در حال حاضر هم در بسیاری از واکنش‌های کاتالیزوری از فلزات ارزشمندی از جمله طلا، پلاتین، ایریدیوم و پالادیوم استفاده می‌شود که استخراج آن‌ها از معادن، انرژی زیادی می‌گیرد و آلودگی‌های زیادی را ایجاد می‌کند. به علاوه این فلزات در نقاط محدودی از دنیا یافت می‌شوند و استخراج آن‌ها بسته به عوامل ژئوپلیتیکی ممکن است در درسهایی داشته باشد. به‌عنوان مثال، روسیه یکی از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان پالادیوم و نیکل است که در صورت اعمال تحریم‌های تجاری ممکن است بازارها دچار اختلال شود. ویلتون الی در این باره گفت: «همیشه این عناصر برای ما بسیار ارزشمند هستند و تصور اینکه بسیاری از این عناصر به‌صورت معمول، با زباله‌های الکترونیکی دور ریخته می‌شوند، برای ما بسیار حیرت‌آور است.» حالا این‌طور به نظر می‌رسد که تفکیک این وسایل الکترونیکی می‌تواند زندگی مجددی به چیزهایی که تبدیل به زباله شده‌اند بدهد. شآن مک کارتی، دانشجوی دکترا که در تحقیق امپریال کالج مشارکت دارد، در این باره گفته: «از نظر وزنی، یک کامپیوتر حاوی فلزات ارزشمندتری نسبت به یک سنگ معدن استخراج شده است و منبعی متمرکز از این فلزات را در یک معدن شهری در اختیارمان قرار می‌دهد.»

03

04

حالاتوپ در زمین داروسازهاست

البته روند بازیافت این تیم تحقیقاتی به سیم کارت‌ها محدود نمی‌شود و محققان از این روش برای بازیافت بردهای مدارها و کارتریج پرینترها نیز استفاده می‌کنند. گرچه اعضای تیم در حال بررسی این هستند که از چه ابزارهای دیگری برای بازیافت می‌توان بهره برد؛ ولی کارخانه‌های تولید دارو هنوز تلاش گسترده‌شان برای پیشبرد این تحقیق را آغاز نکرده‌اند. شرایط فعلی تنها از طلا در تولید دارو استفاده می‌شود ولی ویلتون الی معتقد است که با گذر زمان این روند گسترش خواهد یافت. ویلتون الی در این باره گفته: «مطمئنم که با گذر زمان، کاری که انجام می‌دهیم بیش از پیش مورد استفاده قرار خواهد گرفت. زمانی که مزایای واکنش‌های کاتالیزور طلا در طراحی و ساخت داروها مشخص شود، در آینده نزدیک شاهد این روند خواهیم بود.»

دکوراسیون

راهکار برای رهایی از آپارتمان‌های تنگ و تاریک



روش‌های علمی برای تبدیل یک فضای تنگ به مکانی شادتر و سالم‌تر وجود دارد که در ادامه به برخی از راهکار هادراین باره می‌پردازیم. زندگی در یک فضای کوچک همواره مستلزم مصالحه بوده است. با توجه به این که بسیاری از ما اکنون به‌طور نامحدود از خانه‌کاری کنیم محیط اطرافمان حتی می‌تواند تنگ‌تر از گذشته احساس شود. پیامدهای بالقوه سلامت روان ناشی از احساس محصور شدن در فضا به ویژه در طول بدترین باند می‌زمانی که بسیاری از افراد احساس می‌کنند در فضایی بسته قرار گرفته و دچار اضطراب و اندکی افسردگی شده‌بودند آشکار شد. علیرغم آن که درست است که فضاهای جمع‌وجور می‌توانند احساس تنگنا، راسی یا اضطراب را در فرد تشدید کنند، اما با رویکردی مناسب نمی‌توان احساس آرامش و دنج بودن را در فضایی ایجاد کرد. به عنوان یک گونه مادر فضاهای کوچک تکامل یافته‌ایم. ما برای زندگی در خانه‌های ۲۷۸ متری بی‌تکامل نیافته‌ایم. به گزارش واشنگتن پست، شاید چندان شگفت‌انگیز نباشد که بدانیم روش‌های علمی برای تبدیل یک فضای تنگ به مکانی شادتر و سالم‌تر وجود دارد. در ادامه به برخی از راهکار هادراین باره می‌پردازیم:



۱- بی‌نظمی را کاهش دهید

پژوهشگران دریافته‌اند که یک فضای به‌هم‌ریخته می‌تواند از نظر فیزیکی و روانی خسته‌کننده باشد. نتیجه مطالعاتی منتشر شده در سال ۲۰۱۷ میلادی در نشریه Current Psychology نشان داد که زندگی در میان به‌هم‌ریختگی با کاهش بهره‌وری و اهمال کاری مزمن مرتبط است. این یکی از مشکلاتی است که راه حلی ساده دارد. می‌توانید خانه خود را از وسایلی که به آن نیاز ندارید پاک‌سازی کنید و وسایلی را که می‌خواهید نگه دارید بهتر سازمان‌دهی کنید. سعی کنید سیستم‌های ذخیره‌سازی مانند قفسه‌های قابل انباشته شدن را اضافه کنید که از فضای عمودی بهره می‌برند. کتوشها و جعبه‌هایی که زیر میلمان قرار می‌گیرند نیز زمانی ایده آل هستند که در متراژ محدود قرار دارید. هر طور که این کار را انجام دهید خلاص شدن از شر درهم‌پورهمی به طرز باورنکردنی رهایی‌بخش است، زیرا ناگهان می‌توانید کارآمدتر زندگی کنید. زمانی که وسایل زیادی دارید لذت بردن و دانستن قدر آن دشوار است زمانی که آن وسایل را به‌دقت مدیریت می‌کنید قدر و ارزش آنچه دارید را درک می‌کنید.

۲- ایجاد مرزها

بین فضای خود و فضای دیگر افراد تفاوت و تمایز قائل شوید. این کار را می‌توان به‌سادگی با شناخت و احترام به مناطق تعیین شده در یک اتاق خاص یا با ایجاد یک تقسیم‌کننده اتاق برای حفظ حریم خصوصی انجام داد. همچنین، اگر در حال تماس آنلاین یا تماشای تلویزیون هستید از هدفون استفاده کنید.

۳- از رنگ به نفع خود استفاده کنید

به گفته کارشناسان بهداشت روان، این دید رایج که یک فضای کوچک زمانی که با رنگ‌های روشن‌تر رنگ‌آمیزی می‌شود بزرگ‌تر به نظر می‌رسد به‌طور کلی صادق است، زیرا دیوارهای رنگ‌پریده نور بیش‌تری را بازتاب می‌دهند و اتاق‌ها را بازتر نشان می‌دهند. با این وجود، این بدان معنا نیست که شما باید تمام دیوارها را سفید نگه‌دارید. می‌توانید از رنگ‌هایی که قادر به بزرگ‌تر نشان دادن فضا هستند از جمله رنگ‌های سردتر مانند رنگ آبی روشن بر روی دیوار استفاده کنید. علاوه بر این که رنگ‌های سردتر تأثیر بزرگ‌تری دارند و آن این که با آن احساس آرامش خواهید کرد می‌توانید برای کاناپه خود رنگ‌های روشن را انتخاب کنید.

۴- آینه‌ها را اضافه کنید

آینه‌ها ابزار آزمایش شده و واقعی برای وارد کردن نور و ایجاد

۷- کمی طبیعت اضافه کنید

بر اساس نتیجه مطالعاتی صورت گرفته در سال ۲۰۲۱ میلادی در دانشگاه بانکوک در کره افراد هنگام مشاهده گیاهان واقعی امتیازات بسیار بالاتری را در معیارهای راحتی، آرامش و خلق‌وخوی مثبت تجربه می‌کنند. بنابراین، اگر پنجره‌ای با منظره فضای سبز داشته باشید ایده آل است. با وجود این، شما می‌توانید با گیاهان آپارتمانی کمی طبیعت را نیز به داخل بیاورید. همچنین، می‌توان یک مزیت اضافه را نیز ذکر کرد: گیاهان واقعی باعث ایجاد اکسیژن در فضا می‌شوند و سبب خواهند شد تا در اتاق کم‌تر احساس گرفتگی کنید.

اگر نمی‌توانید از گیاهان واقعی مراقبت کنید حتی استفاده از عکس‌هایی از طبیعت نیز می‌تواند احساسی دلپذیر و آرامش‌بخش در شما ایجاد کند. همچنین، می‌توان به صداهای موجود در طبیعت گوش داد از خش‌خش برگ‌ها گرفته تا حرکت جوی آب، آواز خواندن پرندگان یا امواج اقیانوس. نتیجه مطالعاتی صورت گرفته در دانشگاه چیبا در ژاپن نشان داد که قرار گرفتن در معرض صداهای جنگلی فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک و اکشن جنگ یا گریز بدن را تحریک می‌کند و ضربان قلب را کاهش می‌دهد. همچنین باعث ایجاد احساس راحت بودن، آرامش و خلق‌وخوی بهتر می‌شود. اپلیکیشن‌های بی‌شماری با صداهای مختلف طبیعت در سیستم‌عامل‌های اندروید و آیفون وجود دارند. در نهایت، می‌توانید از طراحی و تأثیرات حسی استفاده کنید تا فضا را برای شما بزرگ‌تر و راحت‌تر کنند. احساس کنترل بر خانه نیز باعث تقویت روانی شما می‌شود.

تصور فضای بزرگ‌تر هستند به‌ویژه زمانی که روبروی پنجره آویزان می‌شوند. بهتر است در فضای خود یک یاد مورد آینه را اضافه کنید.

۵- اشکال و بافت‌های آرامش‌بخش را انتخاب کنید

پژوهشگران چینی در مطالعاتی دریافته‌اند که اجسام و نمادها و اشکال گرد و خطوط منحنی با احساس شادی و خوشحالی مرتبط هستند و در مقابل پیکربندی‌های مورب و زاویه‌ای با احساس تهدید مرتبط هستند. بدین ترتیب، خرید فرش با طرح منحنی بیش از اشکال و طرح‌های هندسی توصیه می‌شود. به همین ترتیب، ترکیب منسوجات نرم برای مثال بالش‌های مخملی یا کرک دار می‌تواند محیط آرامش‌بخش‌تری را ایجاد کند. لمس سطوح نرم می‌تواند باعث ترشح هورمون اکسی‌توسین شود که اثر آرامش‌بخش دارد. به‌نوعی شما گیرنده‌های اکسی‌توسین را در دستانتان خود دارید.

۶- رایحه‌های خوب را اضافه کنید

الهام‌بخشیدن به خانه شما با رایحه‌ای دلپذیر می‌تواند حال و هوای شادی را ایجاد کند. نتیجه پژوهش‌های انجام شده در ایران نشان می‌دهد دارچین دارای اثرات ضد اضطراب و ضد افسردگی است. بنابراین، سعی کنید چوب دارچین و پوست پرتقال را روی اجاق گاز بجوشانید. همچنین، می‌توانید با روشن کردن شمع معطر یا استفاده از یک اتومایز با یک اسانس رایحه خوشی را در فضا ایجاد کنید. رایحه‌ای را انتخاب کنید که فضاهای باز را به شما یادآوری کند تا فضای کوچک‌تان بزرگ‌تر به نظر برسد.





به قلم

دکتر محمد مهدی سپهرابی
متخصص طب کار

دانستنی مهم پیرامون استفاده از شوینده ها در خانه تکانی

مسمومیت‌های شدید با مواد شوینده در آستانه نوز، نتیجه استفاده نامناسب از مواد شوینده و بهداشتی است. چون زنان به عنوان مدیر امور داخلی منزل بیشترین مسئولیت را در نظافت خانه بر عهده دارند، شاید به همین دلیل بیشترین موارد مسمومیت خانگی مربوط به زنان است.

توصیه‌هایی برای کاهش عوارض استفاده از مواد شوینده
- آسیب‌های بهداشتی هنگام استفاده از مواد شوینده، ممکن است در کوتاه‌مدت اثر چندانی نداشته باشد اما در بلندمدت مشکلات ریوی و پوستی، عوارض چشمی و آلرژی‌های مختلف تا سرطان را به همراه دارد.

- ترکیب مواد شوینده یا پاک‌کننده‌ها با مواد سفیدکننده در فضای کوچکی مانند حمام یا دستشویی خطرناک است زیرا از فعل‌و‌انفعالات شیمیایی ترکیب این مواد گاز کلر آزاد شده که با طوبت مخاط دهان اسید کلریدریک ایجاد می‌کند که بسیار قوی و سوزاننده است و استنشاق آن در فضاهای کوچک علامت‌شدید تنفسی ایجاد می‌کند.

- بدترین شکل استفاده از مواد پاک‌کننده و شوینده آن است که آن‌ها را با آب گرم مخلوط و یا از آن‌ها در محیط‌های بسته‌ای که بخار آب وجود دارد، استفاده کنند.

- بهتر است از مواد شوینده و پاک‌کننده‌ای استفاده شود که آسیب کمتری می‌رساند، استفاده از پودرهای شوینده که آنزیم دارند، بسیار ایمن‌تر از استفاده از مواد سفیدکننده‌ای است که بخار دارد.

- از پاک‌کننده استاندارد استفاده کنید، از مصرف مواد شوینده و پاک‌کننده‌ها در فضاهای بسته خودداری کنید.

- بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و وایتکس بسیار برای چشم، پوست و ریه خطرناک است و خانم‌ها باید از ترکیب این دو ماده جدا بپرهیزند.

- هنگام شست‌وشوی حمام و دستشویی از ماسک‌های محافظ استفاده کنید، پنجره‌ها را باز و تهویه را روشن کنید تا جریان هوا برقرار شود، توجه کنید بسیاری از مواد ضدعفونی‌کننده به‌راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می‌کنند و می‌توانند موجب آسیب ریه شوند.

- تهویه مناسب محل، روشن کردن هواکش و باز کردن پنجره‌ها، استفاده نکردن از محلول‌های غلیظ و بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی می‌تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی‌ها و پیشگیری از این مشکلات کمک کند.

- به توصیه‌های ایمنی روی برچسب محصولات توجه کنید. مثل پوشیدن دستکش و ماسک هنگام استفاده از محصولات سوزاننده، استفاده از مواد شوینده شیمیایی ممکن است باعث تشدید بیماری‌های قلبی-عروقی و ریوی شود.

- مواد شوینده شیمیایی روی زنان باردار، افراد مسن و کودکان بیشترین آسیب‌رسان است، مطمئن شوید که استفاده، نگهداری و دفع مواد شیمیایی، مطابق با دستورالعمل سازنده است.

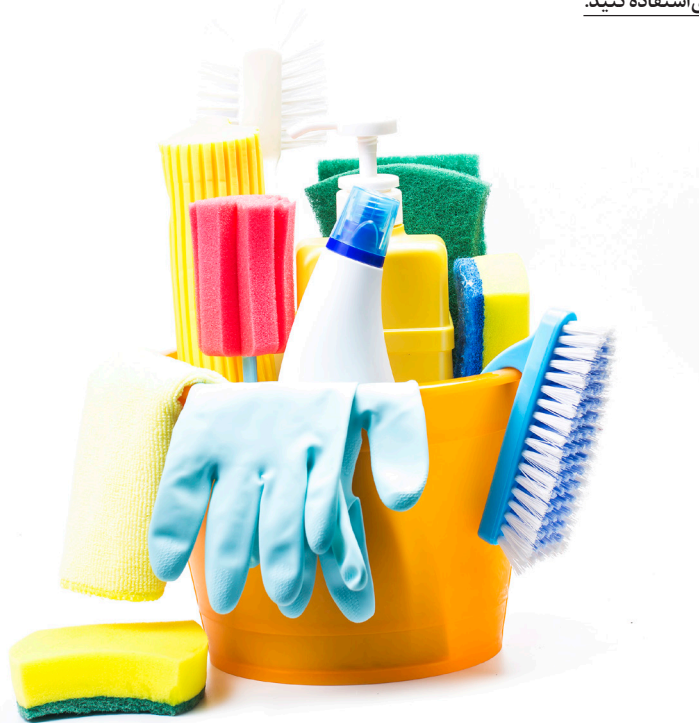
- مواد خطرناک باید در مکانی دور از دسترس بچه‌ها نگهداری شوند.

- در محصولات شیمیایی و پاک‌کننده‌ها را محکم ببندید،



برق انداختن شیرآلات آشپزخانه با ۷ روش ساده

یکی از شیرآلاتی که در خانه استفاده زیادی می‌شود، شیر آب آشپزخانه است. تمیز کردن با پارچه معمولاً لکه‌های کوچک را روی شیرآلات از بین می‌برد، اما برای از بین بردن مواد معدنی جدی‌تر، باید از روش‌های دیگری استفاده کنید.



۴. با آب لیمو رسوبات را محو کنید

رسوبات قرمز یا قهوه‌ای مایل به قرمز را با آب لیمو تمیز کنید. زنگ‌زدگی و آهن را باید با اسید پاشی تمیز کرد.

۵. رسوبات سبز رنگ را با آمونیاک نابود کنید

رسوبات سبز را با آمونیاک پاک کنید. برای رسوبات سبز یا سبز مایل به آبی، مقدار مساوی آب و آمونیاک را مخلوط کنید. برای استفاده از مخلوط از دستکش و پارچه استفاده کنید. پس از پایان کار، شیرآلات را به خوبی بشویید تا آمونیاک اضافی از بین برود.

۶. از ترکیب سرکه و جوش شیرین استفاده کنید

اثر کف مایع ظرف‌شویی را با سرکه سفید تمیز کنید. برای از بین بردن کف و به‌ویژه اثر آب از سرکه سفید استفاده کنید. می‌توانید آن را با جوش شیرین مخلوط کنید. سپس روی شیرآلات بمالید و بگذارید بماند. بعد از مدت کوتاهی آن را بشویید و خشک کنید.

۷. از جوش شیرین و مسواک استفاده کنید

مسواک‌های با سر نرم که به جوش شیرین آغشته شده‌اند می‌توانند در از بین بردن لکه‌های سرخ‌سخت به‌شما کمک کنند.

۱. پارچه خیس بکشید

لکه‌هایی که معمولی هستند و عمیق نیستند را با آب تمیز کنید. لکه‌های کوچک بدون هیچ‌محلول تمیزکننده‌ای پاک می‌شوند. می‌توانید در این حالت شیر آب را با یک پارچه خیس به راحتی تمیز کنید. همیشه بعد از خیس شدن شیر آب، آن را خشک کنید.

۲. از سرکه استفاده کنید

برای از بین بردن لکه‌های سخت‌تر از یک پاک‌کننده ملایم مانند مایع ظرف‌شویی استفاده کنید. از یک دستمال مرطوب و پاک‌کننده ملایم برای پاک کردن شیر آب استفاده کنید.

۳. از اسفنج استفاده نکنید

برای ضدعفونی کردن از سرکه یا سفیدکننده استفاده کنید. هنگامی که حس کردید شیر آب با میکروب‌ها و باکتری‌ها تماس پیدا کرد، می‌توانید از سفیدکننده یا سرکه برای ضدعفونی کردن استفاده کنید. برای استفاده از این محلول از اسفنج استفاده نکنید، زیرا اسفنج به سرعت باکتری‌ها و میکروب‌ها را در خود جذب می‌کند.

در صورت جابجا کردن مواد، بقیه ماده را در ظرف اصلی بازگردانید.

فرآورده‌های حاوی مواد شیمیایی پرخطر را در ظروف ویژه نگهداری کنید، هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را برنارید، اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شده مجدداً روی آن برچسب بزنید.

اولین و بهترین اقدام برای مسمومان ربوی، خروج سریع فرد از محل سر بسته و استفاده از هوای آزاد و قرار گرفتن در معرض جریان هواست چراکه استنشاق هوای تازه، تنفس را تسهیل می‌کند و باعث ایجاد آرامش می‌شود.

استفاده از بخور، به خصوص بخور سرد بسیار کارآمد است، خودداری از صحبت کردن، مفید است، اگر چه هر چه سریع‌تر به پزشک یا تماس با اورژانس ضروری است.

انواع مواد شیمیایی می‌توانند به چشم آسیب برسانند، مواد شوینده و رنگ‌بر از جمله خطرناک‌ترین مواد برای چشم به شمار می‌روند و در صورت تماس با چشم به سرعت قرنیه را زخم کرده و حتی در موارد شدیدتر می‌توانند به سوراخ شدن کره چشم منجر شوند.

مواد شوینده همچنین می‌توانند موجب ایجاد زخم‌های شدید در پلک شده و چسبندگی‌های کره چشم و پلک را به همراه داشته باشند. آسیب ناشی از این مواد ممکن است آن قدر جدی باشد که بینایی به‌طور کامل از بین برود. استفاده از عینک حفاظتی جهت کاهش آسیب چشم‌ها توصیه می‌شود.

کودکان به علت کنجکاوی ممکن است در تماس با این مواد قرار گیرند، بی‌دقتی و سهل‌انگاری در استفاده، نگهداری یا جابجا کردن مواد پاک‌کننده و سفیدکننده کودکان را در معرض خطر قرار می‌دهد. مصرف اتفاقی این مواد منجر به التهاب و سوختگی دستگاه گوارش می‌شود و عمل بلع را با مشکل مواجه می‌کند.

محصولات شیمیایی و شوینده را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچ‌گاه این مواد را در ظروف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان می‌شود.

والدین در صورت مسمومیت خوراکی فرزندان، آن‌ها را وادار به استفراغ نکنند زیرا این کار موجب آسیب دیدگی و سوختگی بیشتر دستگاه گوارش می‌شود. بلافاصله دهان کودک را شستشو داده کودک آب نخورد چون وقتی ماده شوینده با آب ترکیب می‌شود، جذب آن سریع‌تر می‌شود و وضعیت بدتر می‌شود. همچنین بهتر است تارساندن مصدوم به بیمارستان یا مراکز درمانی با خوردن شیر عمل رقیق‌سازی انجام شود.



یازده حقیقت شگفت‌انگیز درباره مغز

مغز ما از میلیاردها نورون که با تریلیون‌ها اتصال به نام سیناپس با هم ارتباط برقرار می‌کنند ساخته شده و یکی از پیچیده‌ترین و جالب‌ترین اندام‌های بدن است. با توجه به مسئولیت‌هایی که مغز بر عهده دارد، سالم و فعال نگه داشتن آن بسیار مهم است.



شصت درصد مغز انسان از چربی ساخته شده است. این رقم نه تنها مغز را به چرب‌ترین عضو بدن تبدیل می‌کند بلکه این اسیدهای چرب برای عملکرد مغز حیاتی هستند. بنابراین بهتر است با مواد مغذی سالم و مقوی به شکل درستی سوخت آن را تأمین کنید.



این عقیده که شماتنها از ۱۰ درصد مغزتان استفاده می‌کنید غیر علمی است. ما در واقع از تمام مغزمان استفاده می‌کنیم. به حتی در خواب! متخصصان مغز و اعصاب تأیید کرده‌اند که مغز انسان همیشه فعال است.



مغز تا سن ۲۵ سالگی به طول کامل شکل نمی‌گیرد. رشد مغز از پشت آن آغاز می‌شود و تا جلوی آن ادامه می‌یابد. بنابراین، بخش قدامی مغز که برنامه‌ریزی و منطق را کنترل می‌کند آخرین بخشی است که تقویت می‌شود و اتصالات را سازمان‌دهی می‌کند.



مغز انسان سه پوند (معادل ۱۳۶۰ گرم) است، چیزی معادل نیم گالن شیر. با این حال، اندازه همیشه بر هوش دلالت ندارد. مغز مردان معمولاً بزرگ‌تر از مغز زنان است.



ظرفیت ذخیره مغز تقریباً نامحدود است. تحقیقات نشان داده است که مغز انسان متشکل از حدود ۸۶ میلیارد نورون است. هر نورون با نورون‌های دیگر اتصالاتی را شکل می‌دهد که می‌تواند بیش از ۱ کادریلیون (۱۰۰۰ تریلیون) اتصالات اضافه کند. به مرور زمان، این نورون‌ها می‌توانند ترکیب شوند و ظرفیت ذخیره مغز را افزایش دهند. در بیماری آلزایمر، نورون‌های زیادی آسیب می‌بینند و دست از کار می‌کشند و به‌طور خاص، حافظه را تحت تأثیر قرار می‌دهند.



تیر کشیدن مغز حقیقت دارد. تیر کشیدن (یا فریز شدن) در واقع درد کوتاه اما شدیدی در قسمت جلوی سر است که با ورود سرما به گیرنده‌های پوشش بیرونی مغز به نام منژیوت ایجاد می‌شود. سرما سبب انقباض و انقباض عروق خونی شده و محرک شروع سریع سردرد می‌شود.



به‌طور میانگین، رشد نخاع در ۴ سالگی متوقف می‌شود. نخاع که متشکل از یک دسته بافت عصبی است و از سلول‌ها حمایت می‌کند، مسئول ارسال پیام از مغز به سراسر بدن است.



اطلاعات مغز هر ساعت به اندازه‌ی ۲۶۸ مایل دررفت و آمد است. وقتی نورونی تحریک می‌شود، یک تکانه الکتریکی را تولید می‌کند که از سلولی به سلول دیگر حرکت می‌کند. قطع این پروسه‌ی منظم می‌تواند سبب حمله‌ی صرع شود.



یک تکه از بافت مغز به اندازه‌ی یک دانه‌شن، حاوی ۱۰۰۰۰۰ نورون و یک میلیارد سیناپس است. با این حال، آسیب نورون‌ها می‌تواند باز خورد زیادی داشته باشد. برای مثال، در سکت، خون قادر به اکسیژن‌رسانی به مغز نیست. در نتیجه، سلول‌های مغزی می‌میرند و توانایی‌های آن ناحیه خاص مغز از دست می‌رود. به‌طرز مشابه، بیماری پارکینسون نیز زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌های قسمتی از مغز به نام توده سیاه شروع به مردن می‌کنند.



نخاع منبع اصلی ارتباط میان بدن و مغز است. ALS یا اسکروز جانبی آمیوتروفیک سبب مرگ نورون‌های مغز و نخاع می‌شود و بر حرکت کنترل شده عضلات اثر می‌گذارد. بیماری دیگری که هم‌رومی مغز و هم‌رومی نخاع اثر می‌گذارد ام‌اس (MS) است. در ام‌اس، سیستم ایمنی به لایه محافظی که فیبرهای عصبی را پوشش می‌دهد حمله کرده و سبب مشکلات ارتباطی میان مغز و بدن می‌شود.



مغز انسان قادر به تولید ۲۳ وات برق است. تمام این نیرو به استراحت نیاز دارد. خواب کافی به حفظ گذرگاه‌های مغز کمک می‌کند. افزون بر این، محرومیت از خواب می‌تواند منجر به افزایش تجمع پروتئینی در مغز شود که با بیماری آلزایمر مرتبط است.



یافته‌هایی غیرمنتظره درباره استامینوفن

زیرنامی خواهید بادکنک بترکد و پولتان را از دست بدهید. اما ما فکر می‌کنیم کسانی که استامینوفن مصرف می‌کنند با بزرگ‌تر شدن بادکنک نگرانی کم‌تر و احساسات منفی کم‌تری در مورد اندازه آن و احتمال ترکیدن بر اثر دمیدن بادز یادی دارند.»

علاوه بر این آزمایش، از مشارکت کنندگان در خواست شد در یک نظرسنجی شرکت کنند و میزان خطر پذیری شان را در سناریوهای احتمالی مثل شرط بستن تمام درآمد یک روز روی مسابقه ورزشی، بانجی جامپینگ از روی یک پل مرتفع یا رانندگی بدون بستن کمربند ایمنی ارزیابی کنند.

در یکی از این نظرسنجی‌ها مشخص شد که مصرف استامینوفن ادراک از خطر را در گروه آزمایش بیش‌تر از گروه کنترل کاهش داده است، اما در نظرسنجی‌های دیگر تغییری در خطر پذیری مشاهده نشد. اما در کل، تیم تحقیقاتی نتیجه گرفت که روی هم رفته اغلب آزمایش‌ها و نظرسنجی‌ها حاکی از آن است که بین مصرف استامینوفن و افزایش خطر پذیری رابطه چشم‌گیری وجود دارد؛ هر چند این اثرات جزئی باشد. آن‌ها گفتند تأییدی می‌کنند که اثرات واضح این دارو روی خطر پذیری را می‌توان از طریق انواعی از فرایندهای روانی مثل کاهش اضطراب نیز تفسیر کرد.

محققان توضیح دادند: «ممکن است علت آنکه گروه کنترل بعد از مدتی دیگر در بادکنک نمی‌دمند آن باشد که اضطراب بیش‌تری را در مورد ترکیدن آن تجربه می‌کنند. وقتی اضطراب زیاد می‌شود، آن‌ها دست از امتحان کردن برمی‌دارند. استامینوفن می‌تواند اضطراب را کاهش دهد، بنابراین خطر پذیری را در افراد بیش‌تری می‌کند.»

این تیم می‌گوید بررسی علل جایگزین روی این پدیده - و همین‌طور بررسی سازوکارهای زیستی‌ای که مسئول اثرات استامینوفن روی انتخاب‌های افراد در این موقعیت‌ها هستند - در تحقیقات آینده بررسی خواهد شد. محققان بدون تردید در تحقیقات آینده نقش این دارو را در تسکین درد نیز بررسی خواهند کرد، زیرا برخی تحقیقاتی که اخیراً انجام شده‌اند نیز نشان می‌دهند که در بسیاری از وضعیت‌های پزشکی، این دارو هیچ کمکی به کاستن از درد نمی‌کند و در واقع ای‌تر و هیچ‌بترتری‌ای نسبت به شبه دارو ندارد. علاوه بر آن، می‌تواند مشکلات بیش‌تری را برای سلامتی فرد ایجاد کند. علی‌رغم جدی بودن این یافته‌ها، استامینوفن همچنان یکی از پر فروش‌ترین داروها در سراسر جهان است و سازمان بهداشتی جهانی آن را یکی از ضروری‌ترین داروها معرفی کرده است و اداره کنترل و پیش‌گیری از بیماری‌ها در آمریکا نیز توصیه می‌کند در صورت بروز علائم اولیه کووید این دارو مصرف شود. وی می‌گوید با توجه به یافته‌های اخیر درباره استامینوفن باید درباره این توصیه‌ها بیش‌تر فکر کرد. «باید تحقیقات بیش‌تری درباره اثرات استامینوفن و سایر داروهای بی‌نسخه روی انتخاب‌ها و خطر پذیری افراد انجام شود.»

تحقیقات تازه نشان می‌دهد کسانی که استامینوفن مصرف کرده‌اند، بیش از دیگران مستعد انجام کارهای خطرناک‌اند. استامینوفن، که با نام پاراستامول هم شناخته می‌شود و به‌طور وسیعی تحت برندهایی با عنوان تایلنول و پانادول به فروش می‌رسد، می‌تواند احساس و روحیه خطر پذیری را نیز در مصرف‌کننده افزایش بدهد. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۰ تغییرات رفتاری افرادی را که تحت تأثیر این داروی بی‌نسخه بودند بررسی کرده است، استامینوفن ظاهراً باعث می‌شود که افراد احساسات منفی کم‌تری در هنگام انجام کارهای خطرناک تجربه کنند. بالدوین وی، دانشمند عصب‌شناس، از دانشگاه بالدوین، می‌گوید: «افرادی که استامینوفن مصرف می‌کنند کمتر احساس ترس می‌کنند. از آنجا که تقریباً ۲۵ درصد از جمعیت آمریکا هر هفته استامینوفن مصرف می‌کنند، کاهش ادراک از خطر و افزایش خطر پذیری می‌تواند اثرات مهمی روی جامعه داشته باشد.»

این یافته‌ها بخشی از مطالعات روبرو رسانی است که نشان می‌دهند اثرات استامینوفن روی کاهش درد به فرایندهای روان‌شناختی متعدد منجر شده و تحمل پذیری فرد در مقابل آسیب‌دیدگی احساسی را افزایش و احساس همدلی را در او کاهش می‌دهد. این دارو حتی عملکردهای شناختی اورانیز مختل می‌کند. این تحقیق هم به‌طور مشابه نشان می‌دهد که توانایی عاطفی فرد در ادراک و ارزیابی خطر با استفاده از استامینوفن مختل می‌شود. بالینکه این اثرات ممکن است جزئی باشند، اما با توجه به اینکه استامینوفن ماده‌ای دارویی است که حداقل در بیش از ۶۰۰ نوع دارویی بی‌نسخه و پانسخه، فقط در کشور آمریکا، استفاده می‌شود، این اثرات مهم هستند.

در مجموعه‌ای از آزمایش‌ها که وی و همکارانش روی ۵۰۰ دانشجوی داوطلب انجام دادند، اثر مصرف ۱۰۰۰ میلی‌گرم دوز از استامینوفن که فقط یک بار مصرف شده است (حد اکثر دوزی که یک بزرگسال می‌تواند در یک بار مصرف استفاده کند)، به صورت تصادفی روی مشارکت‌کنندگان اندازه‌گیری شد تا مشخص شود این مقدار چه اثری روی خطر پذیری آن‌ها دارد. در مقابل تعدادی از مشارکت‌کنندگان به صورت تصادفی شبه دارو مصرف کرده بودند.

در هر کدام از آزمایش‌ها، مشارکت‌کنندگان باید روی صفحه کامپیوتر یک بادکنک بدون باد را یاد می‌کردند، هر یک باری که باد وارد بادکنک می‌شد، آن‌ها مقداری پول خیالی به دست می‌آوردند. به آن‌ها گفته شده بود که تا می‌توانند بادکنک را باد کنند بیش‌تر پول به دست آورند، اما باید مطمئن باشند که بادکنک تترکد، چون در این صورت پولشان را از دست می‌دهند.

نتایج نشان داد دانشجویانی که استامینوفن مصرف کرده بودند در مقایسه با گروهی که شبه دارو مصرف کرده بودند و با احتیاط و محافظه‌کاری بیش‌تری عمل می‌کردند، خطر پذیری بیش‌تری داشتند. در کل، افرادی که استامینوفن مصرف کرده بودند بیش‌تر از گروه کنترل که شبه دارو مصرف کرده بودند، بادکنک را باد می‌کردند و احتمال ترکیدن بادکنک توسط آن‌ها بیش‌تر بود.

وی می‌گوید: «اگر فرد خطر پذیری نباشید، بادکنک را چند بار باد می‌کنید و بعد پولش را می‌گیرید،

رهنمودهایی برای همزیستی با کرونا

از منظر روانشناسان و کارشناسان:

پس از همه‌گیری بیماری کرونا در جهان با وجود محدودیت‌ها، قرنطینه، غم از دست دادن عزیزان و استرس، بشر با شرایطی روبه‌رو شد که تا قبل از آن هیچ‌گونه آمادگی برای این شرایط نداشت. با توجه به تغییرات گسترده این ویروس، در حال حاضر هم‌زیستی با بیماری کرونا به یکی از معضلات اصلی تبدیل شده است. در مدت شیوع بیماری کرونا، شاهد رفتارهای متفاوت و گاه متناقضی از سوی افراد بودیم. گاه مردم توصیه‌های بهداشتی را جدی می‌پنداشتند و بیش از پیش نسبت به این موضوع حساسیت نشان می‌دادند و گاه بی‌توجهی می‌کردند و به مسافرت‌ها و کسب و کارهای خود می‌پرداختند. با شناسایی نوع رفتارها و دلایل رفتاری، می‌توان استراتژی‌های مناسبی برای هدایت بهتر مردم به شیوه‌های مناسب‌تر رفتاری اندیشید که این امر می‌تواند تا حدودی از میزان پیامدهای کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت کرونا کاهش دهد. بیماری و مرگ، تنها اثرات ظاهری و قابل مشاهده کرونا است؛ در صورتی که تعطیلی مراکز آموزشی و غیر آموزشی، متوقف شدن فعالیت‌های اقتصادی، قرنطینه، محدودیت در سفرها، بسته شدن شرکت‌های کوچک و بزرگ، صدمه به بخش واردات و صادرات، هزینه‌های سرسام‌آور در مان و صدمات روانی، تأثیرات زیادی در جامعه دارد که شاید جبران آن‌ها بسیار زمان‌بر و گاه غیر قابل جبران باشد. تأثیرات پاندمی کرونا در پاره‌ای جهات، مشابه سایر بلاهای طبیعی مانند زلزله و دارای پیامدهای انسانی، اقتصادی و اجتماعی مشابهی است؛ اما با توجه به سطح تأثیر کرونا بر معیشت، اشتغال، اقتصاد و زیرساخت‌های جامعه، قطعاً تأثیرات بسیار وخیم‌تری نسبت به مخاطره‌های نظیر زلزله دارد.



افراد موفق در بحران‌ها و شرایط دشوار

سبک زندگی بشر پس از بحران کرونا ممکن است دچار تغییرات کلی شود و افراد معمولاً خود را با شرایط پیش آمده وفق می‌دهند. بشر همواره با شرایط پیش آمده خود را وفق می‌دهد و در شرایط حاد، بحران‌ها آزار دهنده هستند. مطالعات نشان داده بیماری‌های مسری در هر دهه‌ای از زمان که شیوع پیدا کردند، پس از مدتی در زمینه علوم پزشکی و زیست‌شناسی، تغییراتی رخ می‌دهد که می‌تواند ثمراتی برای ارتقای زندگی و تمدن بشر داشته باشند. در همه این بحران‌ها و شرایط دشواری که اتفاق افتاده، افرادی موفق هستند که با به کارگیری تجارب گذشته، واقع‌نگر بودن، شناخت کافی و با کنار گذاشتن صفات اخلاقی نادرست، زندگی در حال، به کارگیری استعدادها و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شرایط دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شرایط، هدفمندی و داشتن مهارت‌های زندگی و برخورداری از حمایت‌های اجتماعی گسترده می‌توانند از سلامت روحی و جسمی بهتری برخوردار باشند.



انقراض مشاغل و فعالیت‌های سنتی

نظرسنجی مؤسسه بین‌المللی «گالوپ» که در نیمه دوم سال ۲۰۲۰ میلادی در ۱۱۶ کشور جهان انجام شد، نشان می‌دهد که همه‌گیری گسترده بیماری کرونا تعطیلی‌های وسیع به علت موج‌های بی‌درپی این بیماری و آمار بالای مرگ‌ومیرها، بر زندگی هر چهار نفر از پنج نفر در این کشورها تأثیر گذاشته است. ۴۵ درصد جمعیت جهان معتقدند که کرونا تأثیر بسیاری بر زندگی آن‌ها گذاشته و ۳۵ درصد، این تأثیر را متوسط می‌دانند و تنها ۱۹ درصد اظهار کردند که این بیماری بر زندگی آن‌ها تأثیر گذار نبوده است و حدود یک درصد افراد نیز در مورد کرونا چیزی نشنیده بودند. به نظر می‌رسد با توجه به جهانگیری این بیماری و درگیر کردن تمام اقشار جامعه، این موضوع دارای ابعاد گسترده غیر قابل‌تصور باشد. شیوع کرونا باعث رنسانس اجتماعی و صنعتی در گستره وسیعی خواهد شد. بسیاری از مشاغل و فعالیت‌های سنتی، رفتارهای اجتماعی، رفتارهای سلامتی و حتی آداب و رسوم سنتی نیز متحول و حتی در برخی از موارد منقرض خواهد شد؛ بنابراین در نهایت باید منتظر تحولات بزرگ باشیم.



دوران پساکرونا

گرچه دوران پساکرونا باعث ایجاد آسیب‌های روانی، اجتماعی و اقتصادی از قبیل، جرم، فقر و بیکاری و آثار دیگری بر جای گذاشته است، اما می‌تواند افراد را در رسیدن به آگاهی و اهداف بلندمدت و رسیدن به مرز تعادل کمک کند تا بتوانند عبور از این بحران‌ها و نگرانی‌ها، زندگی با ثبات‌تر و مسالمت‌آمیزی در کنار اعضای خانواده و افراد جامعه داشته باشند. دوران پساکرونا یا دوران زندگی با کرونا دورانی است که باید با عقل‌گرایی بیشتر زندگی کنیم و یاد بگیریم در این دوران تغییراتی در روش زندگی و کاری به وجود آوریم و به سمتی حرکت کنیم که در حوزه آموزش و پژوهش و درمان، مدیریت زندگی با کرونا، یاد بگیریم و تمرین کنیم. تغییر سبک ارتباطات، فرهنگ و اقتصاد از مهم‌ترین آثار و نتایج دوران گذر از بحران کرونا محسوب می‌شود. برخی از آسیب‌های روانی همچون وسواس و اضطراب نیز در جهان پساکرونا بروز می‌کند و در دوران کرونا سبک زندگی خاصی را تجربه کردیم، از نظر بهداشتی و تکنولوژی با برخی آموزش‌های جدید آشنا شدیم و امکاناتی در اختیار ما قرار گرفت.

همزیستی با کرونا نیازمند پذیرش واقعیت

فرضیه طراحی شده و با کمک متخصصان حوزه بهداشت و درمان تمرکز بر راهکارهای جلوگیری از شیوع بیماری، معالجه و درمان و چگونگی ادامه زندگی با کرونا قرار گرفت. این روان‌شناس ادامه داد: پذیرش این واقعیت که یک بیماری همواره با بشر زندگی می‌کند، دشوار است. رعایت اصول و ضوابط بهداشتی، استفاده از ماسک و الکل و دستکش، اضطراب و ترس ناشی از بیماری در درازمدت خسته‌کننده و پذیرش این مسئله را دشوار خواهد کرد؛ بنابراین برای همزیستی با کرونا در مرحله نخست باید این واقعیت را پذیرفت که این ویروس فعلاً با بشر زندگی می‌کند. گاه نیز وضعیت بیماری تشدید می‌شود و مجدداً به مرحله کنترل می‌رسد.

تأثیرات مثبت کرونا بر زندگی

کرونا با همه تأثیرات منفی که به همراه داشت، تأثیرات مثبتی نیز بر سبک زندگی افراد داشته که شامل مطالعه کتب گوناگون، انجام کارهای عقب مانده، کاهش ترافیک، کمتر شدن مصرف گرایی در مد و پوشاک، صلح هم با استفاده از تلفن و فضای مجازی، بودن در کنار خانواده، صرفه جویی در وقت بوده است. همچنین کاهش هزینه‌های غیر ضروری در زندگی، کاهش مصرف گرایی در پوشاک، مجاهدت و صفت ناپذیر کادر درمانی، خرید اینترنتی اقلام ضروری زندگی، سبک زندگی مبتنی بر ایثار کادر پزشکی، ارتقای مراقبت‌های عمومی در جامعه، مشارکت در فعالیت‌های جهادی خودجوش، به تعویق انداختن مطالبات، ورزش در منزل، ارتقای سطح بهداشت فردی، دست‌گیری از ضعفا، بخشیدن اجاره املاک، تدریس و تحصیل از طریق فضای مجازی، توجه بیشتر به رعایت بهداشت فردی، توجه به سالمندان و ایثار و ترجیح دیگران بر خود از سایر تأثیرات مثبت کرونا بر زندگی بوده است.



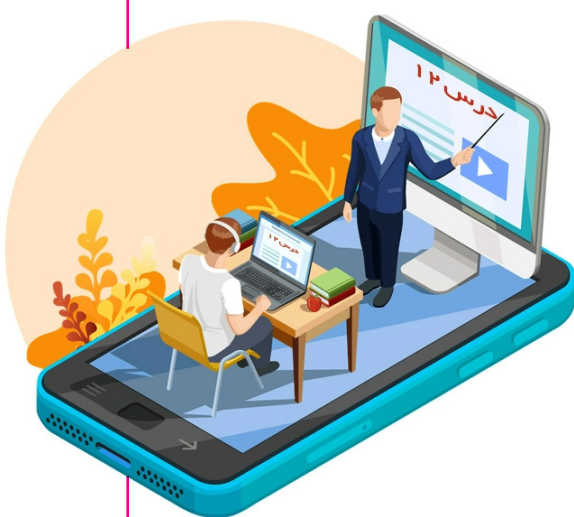
کرونا سال هادر کنار ما خواهد ماند

متخصصان چهار سناریو را در ارتباط با کرونا مطرح می‌کنند: بروز واریانت‌های مقاوم در برابر واکسن و درمان، بالا رفتن سرعت و شدت انتقال بیماری و بیماری‌زایی ویروس و احتمال تکاملی که منجر به تضعیف آن می‌شود. در این میان اما با توجه به مشکلات موجود و وضعیتی که در کشورهای مختلف در زمینه شیوع کرونا وجود دارد، وقوع سه سناریوی اول، بسیار محتمل‌تر از ایجاد سناریوی چهارم است. «علیرضا ناجی» رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در یادداشتی نوشت: «دلایل متعددی برای طولانی شدن پاندمی کرونا مطرح است و یکی از مهم‌ترین این دلایل را باید نبود برنامه مناسب برای مبارزه با بیماری دانست؛ چرا که ناشناخته‌ها در مورد این ویروس زیاد است و شواهد موجود با توجه به خصوصیت و تغییر عملکرد ویروس، نشانه‌هایی از قطع زنجیره شیوع وجود ندارد؛ بنابراین ویروس مانند دیگر ویروس‌های تنفسی سال هادر کنار ما خواهد ماند اما نکته مهم اینجاست که عملکرد مناسبی می‌تواند فعالیت‌های آن را مهار کند.»

تحصیل آنلاین از تأثیرات قابل توجه کرونا

موفقیت آمیز نیست و موفقیت آن‌ها وابسته به مقدار وقتی است که والدین در خانه برای آن‌ها می‌گذارد؛ اما این روش آموزش برای دانشجویان مشکل خاصی ایجاد نکرده است و آن‌ها توانسته‌اند از وقت آموزشی خود مؤثرتر استفاده کنند. حتی در این مدت بسیاری از سیستم‌های دانشگاهی، تعداد زیادی دانشجو از سراسر دنیا پذیرفته‌اند که قرار است به صورت آنلاین تحصیل خود را آغاز کنند. اتفاق دیگری که در مدت قرنطینه رخ داد، سرویس دهی اکثر کتابخانه‌های دیجیتال به علاقه‌مندان سراسر جهان به صورت اینترنتی بود. اتفاقی که می‌تواند پایدار و طولانی مدت باشد. البته در گذشته تعدادی از کتابخانه‌ها سرویس دهی آنلاین داشتند اما انتظار می‌رود که از این به بعد بیشتر کتابخانه‌ها، به ویژه کتابخانه‌های وابسته به دانشگاه‌ها چنین خدماتی ارائه دهند.

بیش از ۷۲ درصد از جمعیت دانش‌آموزی دنیا تحت تأثیر پیامدهای ویروس کرونا قرار گرفتند. بیشتر مدارس و دانشگاه‌ها تعطیل شدند، بیشتر کلاس‌ها و امتحانات حضوری لغو شدند و دسترسی دانشجویان به کتابخانه غیرممکن شد. یک شبه بیشتر والدین مجبور به آموزش کودکان خود در خانه شدند. بنابه گفته مدیر مؤسسه آموزشی نائینگهام در بریتانیا، خیلی ناگهانی وارد یک دوره آزمایشی تحصیل کودکان در خانه و به صورت آنلاین شدیم. مسلماً دیدن نتیجه این روش آموزش در خانه و به صورت اینترنتی جالب خواهد بود. از طرفی کارشناسان آموزش و پرورش در این مدت که مجبور به آموزش کودکان به صورت آنلاین بودند، می‌گویند که روش آموزش آنلاین برای دانش‌آموزان کوچک





نکات مهم برای

رستوران های بین راهی

انتخاب رستوران بین راهی خوب از رستوران های شهر خودمان سخت است و دقت بیشتری می خواهد. زیرا شما از آن رستوران ها اطلاعاتی ندارید. در سفر هستید باید خیلی مراقب غذاهای مصرفی تان باشید. به همین منظور در این مقاله شما را برای انتخاب یک رستوران بین راهی راهنمایی کرده ایم. شاید برای خیلی از شماها اتفاق افتاده باشد. که در سفر باشید و هنگام ناهار و یا شام بین راه باشید و هنوز به مقصد مورد نظر برای استراحت نرسیده باشید. مجبور هستید از رستوران های بین راهی استفاده کنید. برای انتخاب رستوران بین راه باید ملاک هایی را مدنظر داشته باشید.

۱- رستوران هایی که به شهر و خیابان نزدیک تر است.

اولین ملاک تان این باشد که رستورانی را انتخاب کنید که نزدیک به شهر و نزدیک به خیابان اصلی باشد. اگر دقت کرده باشید چنین رستوران هایی مشتریان زیادی دارند و برای رقابت همیشه بهترین مواد را استفاده می کنند.

۲- رستوران هایی که شلوغ هستند.

رستوران هایی که مشتریان زیادی دارند، مسلماً مواد غذایی تازه تری هم دارند. و با این حال از کیفیت غذایی بالایی برخوردار هستند.

۳- رستوران هایی که تمیز باشند.

هرگز در رستوران هایی که کثیف هستند غذا نخورید. رستوران باید دائم تمیز شده باشد و صاحب آن باید به سلامت مشتریان خود اهمیت بدهد.

۴- مشتریان را بررسی کنید.

وقتی داخل رستوران می شوید به چهره های مشتریان رستوران نگاه کنید. دقت کنید، باید در چهره ی مشتریان رضایت را ببینید و در ضمن از رستوران هایی استفاده کنید که مشتریان آن محلی باشند. رستوران هایی که از لحاظ کیفیت غذا خوب هستند مردم محلی آن شهر از آن استفاده می کنند و مسلماً بهترین انتخاب است. شما می توانید به این رستوران ها اعتماد کنید. زیرا افراد بومی و محلی از رستوران هایی که غذاهای بی کیفیت و گران دارند، استفاده نمی کنند.

۵- به نور پردازی و دکوراسیون رستوران دقت کنید.

یک رستوران بین راهی خوب باید، محیطی آرام و تمیز و همراه با نور پردازی کافی باشد. رستوران هایی که فضای خیلی کوچک و نور کم و سیستم تهویه ی مناسب ندارند، اصلاً مناسب نیستند. رستوران هایی را انتخاب کنید میزهای آن شیشه ای و تمیز هستند. آلودگی در میزهای پلاستیکی سخت تر است و به راحتی تمیز نمی شود.

۶- کیفیت خدمات رستوران:

رستوران هایی که کارکنان و مدیر آن ها خوش برخورد هستند و رفتار مناسبی با مشتریان دارند را انتخاب کنید. علاوه بر برخورد و رفتار

کارکنان رستوران باید لباس های تمیز و شیک داشته باشند. کارکنان رستوران باید بهترین خدمات را به شما ارائه بدهند.

۷- قیمت غذای رستوران:

قیمت منوهای تانندیک ملاک خوب برای انتخاب رستوران بین راهی باشد اما شما باید قیمت چندین رستوران را مورد بررسی قرار بدهید. امروزه تفاوت بین قیمت غذای رستوران های بین راهی و رستوران های داخل شهر زیاد نیست. بهتر است به دنبال غذاهای ارزان نباشید زیرا احتمال اینکه آن غذایی کیفیت و خوب نباشد بسیار است. اگر قیمت غذاها بسیار پایین بود باید به کیفیت غذاهای آن شک کرد. در ضمن بالا بودن قیمت ها هم دلیلی بر کیفیت خوب غذاها نیست. رستورانی که قیمت غذاهای آن با فضا و منوهای آن متناسب باشد. و قیمت ها تا حد رستوران های دیگر باشد. یعنی نه خیلی ارزان و نه خیلی گران باشد و قیمت ها منطقی باشند، رستوران خوبی است. قیمت غذاهای رستوران بین راهی خوب، بسیار مهم است.

۸- انتخاب بهترین غذاها در رستوران های بین راهی:

هنگام انتخاب غذای رستوران های بین راهی باید دقت زیادی کرد و هر غذایی را نباید سفارش داد. هرگز از غذاهایی مانند کوبیده... استفاده نکنید زیرا از مواد داخل آن ها اطلاعی ندارید. پیشنهاد ما جوجه، چنجه و برگ و مرغ است. زیرا چرخ نمی شود و مواد داخل قابل مشاهده است. از انواع خورشت، بهتر است از خورشت قورمه سبزی استفاده نکنید. زیرا علاوه بر شاهد نبودن بر کیفیت سبزی آن، سبزی های هر منطقه متفاوت است و شاید باب میل شما نباشد و شاید هم برعکس.

نکاتی برای استفاده و انتخاب غذا در رستوران بین راهی:

- هرگز از غذاهای فست فودی بین راه ها استفاده نکنید. مواد غذایی این غذاها سریع فاسد می شوند.
- از خوردن سالاد و سبزی همراه غذا در رستوران های بین راهی اجتناب کنید.
- این را بدانید به دلیل اینکه شما در سفر هستید هر چیزی را نباید به همراه غذای خود میل کنید. زیرا امکان اینکه شما بیمار شوید و یا با شما سازگاری نداشته باشد بسیار است.



فرم درخواست اشتراک

لطفاً تمامی اطلاعات درخواستی را صحیح و با دقت وارد نمایید.

مشخصات مشترک

نام و نام خانوادگی متقاضی سمت/شغل نام سازمان /شرکت

زمینه فعالیت نشانی

کد پستی (ده رقمی)..... صندوق پستی..... تلفن..... همراه

نمبر..... پست الکترونیکی..... Email: آدرس الکترونیکی..... www:

مدت و هزینه اشتراک

درخواست اشتراک از شماره ی..... تا شماره ی..... تعداد..... نسخه

هزینه اشتراک

-اشتراک یکساله تهران ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال
 -اشتراک یکساله شهرستان ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال

نحوه واریز هزینه های اشتراک

-کلیه مشترکین می بایست وجه اشتراک خود را به شماره حساب ۴۹۹۵۸۸۹۹۲۰ بانک ملت یا شماره کارت ۶۷۰۹-۶۷۰۹-۳۳۷۹-۶۱۰۴ به نام آقای غلامرضا چهراری واریز نمایند و از طریق پست و یا نامبر به شماره ۶۶۳۸۴۶۰۶ فیش واریزی را به امور مشترکین ماهنامه ارسال نمایند و تاریخ واریز را در قسمت مربوط به فرم اشتراک مرقوم فرمایند. بدیهی است به سفارشات که در آن شماره فیش واریزی درج نشده باشد و یا اصل فیش یا نامبر آن به امور مشترکین ماهنامه نرسیده باشد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
 -شما می توانید از طریق کد پیگیری که پس از ثبت به شما داده می شود، در صورت ارسال نشدن ماهنامه حداقل پس از ۱۰ روز کاری با دفتر نوید ایمنی و بهداشت کار تماس حاصل فرمایید.
 -ارسال از طریق پست صورت می گیرد، لذا ممکن است با چند روز تأخیر به دست مشترک برسد.

دعوت به همکاری از مؤلفان و نویسندگان و صاحب نظران

ماهانامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» از شماعزیزان و خوانندگان محترم، اساتید و... دعوت به همکاری می نماید. شماعزیزان می توانند مقالات، مطالب، مباحث علمی و خبری خود (کلیه مباحث HSE) را به سایت مجله ارسال کنید تا با نام خودتان در مجله چاپ شود. نویسندگان و مترجمان محترم (سایر افراد) می توانند آثار خود را به دفتر مجله ارسال دارند تا برای چاپ در نشریه مورد بررسی قرار گیرد. بدیهی است که مقالاتی که تألیفی باشند نسبت به مقالات اقتباسی و مقالات اقتباسی نسبت به مقالات ترجمه دارای اولویت انتخاب خواهند بود. در ارسال مطالب رعایت نکات زیر ضروری است:

۱. ارسال فایل Word مقاله به دفتر مجله الزامی است.
۲. متن فارسی مقالات حداکثر در ۱۰ صفحه با قلم Nazanin B ۱۴ و متن لاتین با قلم Time New Roman تایپ شود.
۳. درج کامل نام و نام خانوادگی مولف، پدیدآورنده، مترجم و... میزان تحصیلات و رشته تحصیلی، سمت اجرایی، نشانی و تلفن تماس.
۴. ارسال متن اصلی مطالب ترجمه شده.
۵. ارسال عکس های مرتبط با مقاله و جدا از متن و به صورت jpg و با رزولوشن ۳۰۰ dpi بوده و در صورت استفاده از نمودار می بایست نمودار نیز به صورت jpg باشد.
۶. ارسال عکس نویسنده.

ویژگی مقالات

این مجله از مطالب و مقالات علمی- پژوهشی- کاربردی- آموزشی جهت استفاده بهره می گیر و هیأت تحریریه کلیه مقالات ارائه شده به مجله نوید ایمنی و بهداشت کار را مورد ارزیابی قرار خواهد داد که در صورت تأیید و پس از ویرایش به چاپ خواهد رسید. مسئولیت علمی مقاله به عهده نویسنده است و چاپ آن، الزاماً به معنی تأیید دیدگاه نویسنده یا نویسندگان مقاله نیست. مجله در ویرایش فنی و ادبی مقالات آزاد است. مطالب رسالی نیز مسترد نخواهد شد.

مشخصات فردی

اینجانب..... شغل..... دارای تحصیلات..... از دانشگاه..... آموختگی خود را برای همکاری با ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» اعلام می دارم.
 نشانی: تهران، خیابان خوش، نبش بوستان سعدی، پلاک ۶۶۶، طبقه ۴، واحد ۵.
 تلفن های تماس: ۰۶۶۳۸۴۶۰۶-۰۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۲۱ دورنگار: ۰۲۱-۶۶۳۷۵۱۲۹-۶۶۳۷۵۱۲۹